

你的心聲

徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需注明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

菜式好也需要節奏好

香橙老師

優質餐廳讓食客品嚐佳餚，除了食材新鮮，更講求團隊節奏。廚師每天按部就班，從備料到上菜，每個工序皆經過精心規劃。最近，餐廳老闆為顧及食客健康，引進一款高級食材，這本是美事，團隊也認同食材益處，深信只要用心研發並融入菜單，定能讓大眾受惠。主廚甚至開始構思長遠規劃，準備循序漸進推廣，讓食客慢慢認同新口味的營養價值。

老闆或許求好心切，漸漸打破原有規劃，頻繁向廚房下達突發指令。他有時臨急發出通知，要求員工翌晨放下手頭工作，觀看食材的採摘直播；有時則毫無預告要求餐廳在特定時間內，安排食客暫停用餐，參觀食材展覽。這些突如其來的安排，令井然有序的廚房陷入混亂。廚師不得不關掉正慢火熬煮的高湯，調動人手

處理突發任務；侍應也要急忙向客人解釋上菜延誤的原因。

當員工長期處於這種朝夕改、充滿壓力的工作環境，士氣難免受挫。原本有心煮好菜式的團隊，因為疲於奔命應付臨時指令，弄得身心俱疲，情緒難免受到影響。老闆沒有照顧員工感受、體諒員工的處境，員工也自然難以帶著笑容服務客人。最終，這些本來美好的食材，在員工眼裏變成煩擾，食客也因用餐體驗中斷而掃興。一件美事就此大打折扣，甚至惹來客人抗拒，違背當初引入食材的初衷。

無論是經營餐廳，還是推動任何長遠的理念，良好的初衷必須配合合理的執行節奏。前線人員是落實理念的關鍵，若忽視了他們的日常運作規律，只憑一時熱情而頻繁地「空降」任務，最終只會欲速則不達。

給母親做「預製菜」

簡兮

母親老了，每次回家，看着她佝僂的身影還要給我煮飯，心裏十分難受，但她總是說：「你休息吧，我不累。」直到「預製菜」的出現，它給了我啟示，何不把做好的飯菜帶來，讓媽媽不需做飯。

當第一次帶着兩盒半熟菜進門，母親正繫着圍裙在廚房裏忙碌。我把袋子往桌上一放並說：「媽，今天你不用做飯，我帶來了。」

母親湊過來看看盒子便問：「這是什麼玩意？網上買的？那得多少錢？」聽我報了價錢，她瞪大眼睛說：「二十多塊錢一份？家裏有米有麵，隨便炒兩個菜不就得了，何必花這冤枉錢！」

我沒接話，自顧自地走進廚房，按照說明把菜倒出來加熱，母親一直跟在我身後，一會兒說我火太大，一會兒說我該加點薑蔥。等那盒紅燒肉端上桌，她夾起嚼了兩口，不吭聲了。

那頓飯她吃了滿滿一大碗飯，還把盒底那點湯汁用來拌飯。我笑着問：「媽，味道怎麼樣？不比你炒的菜差吧。」母親點了點頭說：「好吃是好吃，就是費錢！下次別買了，還是我做吧。」

過了一周，當我再次帶着半熟菜推開家門，發現桌上整整齊齊放着兩個塑料盒子。母親見我來了便說：「今天媽給你做飯。」

「媽，我這也花不了幾個錢，誰都有老的時候，你年紀大了，也該享享福了。」

後來，姐姐偷偷跟我說：「那天你走以後，母親總是說你賺錢不容易，那些菜很貴，不能這樣鋪張。」

我站在廚房，望着那兩個被洗擦得發亮的盒子，鼻子一下子酸了，母親一輩子節儉慣了，我以為平常的一件事，但在母親那裏卻變成需小心翼翼珍惜的東西。

46%中學生向AI訴心事
比例高於求助老師社工

新學年開始逾一個半月，香港青年協會昨公布中學生開學適應調查，受訪學生平均壓力指數為5.9分，與去年持平，而開心指數同為5.9分；此外有56.5%人曾出現抑鬱情緒表徵，情況值得關注。步入AI人工智能時代，今年調查發現，當遇上學習與成長等困擾時，近四成六學生曾向AI傾訴心事，比例較向老師(35%)及社工(22.2%)求助更高。青協指AI具匿名與即時回應優勢，有助梳理思緒與短暫宣洩，但對青少年輔導來說，始終需與身邊人建立真實連結，呼籲家長在開學初期宜多一分彈性與同理心，及早察覺隱蔽情緒警號。



■一批中學生在籃球場玩耍。

資料圖片

青協上月透過網上問卷訪問5,469名中一至中六學生，了解開學適應與情緒狀態，以及使用AI尋求情緒支援取向。結果顯示，受訪學生有56.5%於抑鬱量表評分為16分或以上，顯示曾出現抑鬱情緒表徵；此外，學生按年級評分由中一的16.3分逐步增至中六的20.2分，反映年級愈高面對更高抑鬱風險。求助取向方面，最多受訪學生會與同儕(76.2%)及家人(63.6%)傾訴；另有45.6%表示「經常」或「有時」使用AI工具傾訴、尋求支持或建議。

學生選擇向AI傾訴的原因，主要包括「不用表露身份亦可表達感受」、「煩惱源於身邊的人而不便傾訴」及「不清楚可以向誰求助」。青協指，這反映部分學生並非抗拒求助，而是受制於私隱顧慮、人際壓力或欠缺合適對象，因而轉向求助AI。惟多數學生仍認為真人支援更有效，逾八成學生認同

「涉及重要事情時，仍需要向真人求助」及「AI無法完全取代真人的陪伴與支持」。

青協籲家長留意子女情緒警號

青協服務主管陳英杰指出，學生開學後面對環境轉變與學業壓力，情緒困擾未必即時顯現。他提醒家長留意子女突然流露緘默退縮、對嗜好失去興趣、失眠及無力感等情緒警號時，宜先耐心聆聽、嘗試抱同理心，提供安全感與表達空間，待子女情緒回落再商討對策；如狀況持續，應及早向學校社工或專業人士求助。

青協同時公布熱線服務數據，去年9月至今年9月共處理27,243宗與情緒相關求助個案，按年增1,401宗，升5.4%。其中涉校園議題個案15,387宗，包括8,527名中學生，主要涉及學業壓力、校園適應及同儕關係。

教大頒授榮譽博士及院士銜 表揚七傑出人士

香港教育大學昨舉行榮譽博士學位及榮譽院士銜頒授典禮，由校董會主席黃友嘉主持，表彰七位傑出人士在推動教育事業發展及服務社會方面的卓越貢獻。獲頒榮譽博士學位為金耀基、李慧琼及Jeffrey Pfeffer；獲頒榮譽院士銜為樓家強、吳方笑薇、吳永嘉及施榮懷(按英文姓氏排序)。

金耀基李慧琼貢獻深遠

教大校長李子建讚揚七位得獎者在各自領域作出深遠而持久的貢獻，展現非凡領導風範。三位獲頒榮譽博士學位的領袖當中，金耀基學貫中西、著述豐碩，其對現代化與中國社會的研究，深刻影響中國社會學發展；立法會主席李慧琼投身公共服務逾四分之一世紀，持續改善民生福祉、致力完善地區治理；Jeffrey Pfeffer則以開創性的組織權力與資源依賴理論，推動建立更具人文關懷及公平的職場環境。

四位榮譽院士銜得主方面，李子建指立法會議員樓家強多年來深耕青年事務，積極搭建跨境交流平台，為青年學子開拓寶貴的實習與學習機會；吳方笑薇四十多年來領導環境保育工作，啟迪年輕一代投身綠色創新；資深執業律師吳永嘉長期服務社會，在法律、金融及工商界別建樹良多；著名實業家施榮懷則持續支持本地高等教育，積極推動區域經濟融合。



■教大昨日舉行頒授典禮。